

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПУТЕЙ СООБЩЕНИЯ»
(ОмГУПС (ОмИИТ))

СОГЛАСОВАНО
И.о. декана факультета довузовской подго-
товки и профессиональной ориентации
(название факультета (института))

УТВЕРЖДАЮ
Ректор

_____ Д. В. Балагин _____
подпись (И. О. Ф.)
«17» сентября 2019 г.

_____ С. М. Овчаренко _____
подпись (И. О. Ф.)
«17» сентября 2019 г.

_____ Д. В. Балагин _____
подпись (И. О. Ф.)
«31» августа 2020 г.

_____ С. М. Овчаренко _____
подпись (И. О. Ф.)
«31» августа 2020 г.

_____ Д. В. Балагин _____
подпись (И. О. Ф.)
« 25 » июня 2021 г.

_____ С. М. Овчаренко _____
подпись (И. О. Ф.)
« 25 » июня 2021 г.

_____ Д. В. Балагин _____
подпись (И. О. Ф.)
« _____ » _____ 20__ г.

_____ С. М. Овчаренко _____
подпись (И. О. Ф.)
« _____ » _____ 20__ г.

_____ Д. В. Балагин _____
подпись (И. О. Ф.)
« _____ » _____ 20__ г.

_____ С. М. Овчаренко _____
подпись (И. О. Ф.)
« _____ » _____ 20__ г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Направленность программы: _____ социально-педагогическая _____
(техническая, естественнонаучная, туристско-краеведческая, социально-педагогическая)

Дополнительная общеобразовательная программа «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов основного общего и среднего общего образования, утвержденных Приказами Минобрнауки России от 17.12.2010 №1897 и от 17.05.2012 №413 соответственно

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дополнительная общеобразовательная программа конкретизирует содержание предметных тем федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и дает распределение учебных часов по разделам курса. Программа выполняет две основные функции:

- информационно-методическая функция позволяет всем участникам образовательного процесса получить представление о целях, содержании, общей стратегии обучения, воспитания и развития учащихся средствами данного учебного предмета;

- организационно-планирующая функция предусматривает выделение этапов обучения, структурирование учебного материала, определение его количественных и качественных характеристик на каждом из этапов, в том числе для содержательного наполнения промежуточной аттестации учащихся.

Цель обучения – освоение знаний о физической культуре и её устройстве, формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности, а также самостоятельная работа по подготовке к вступительным экзаменам.

Задачи обучения: достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования.

Возрастная категория обучающихся: 15-25 лет.

Форма обучения: заочная с применением дистанционных образовательных технологий.

Трудоемкость программы: 32 академических часа.

Сроки освоения программы: 1 месяц (30 дней).

Режим занятий: 8 академических часов в неделю.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

Знание/понимание:

- понятия, определения, термины (понятийный аппарат курса);
- методы и средства физической культуры;
- научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;
- социальное значение физической культуры и спорта;
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику вредных привычек и профессиональных заболеваний;
- влияние условий и характера профессиональной деятельности на выбор форм, методов и средств производственной физической культуры.

Умение:

- осуществлять подбор необходимых физических упражнений для разминки и утренней гимнастики;
- осуществлять подбор физических упражнений, обеспечивающий укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- разрабатывать комплексы физических упражнений, обеспечивающих укрепление здоровья и развитие физических качеств с учетом условий социальной и профессиональной среды;

- формировать посредством физической культуры понимание необходимости соблюдения образа жизни, направленного на укрепление здоровья;
- интегрировать полученные знания в формирование профессионально значимых умений и навыков;
- осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды.

Навыки:

- владение системой физических упражнений и техникой их выполнения;
- применение физкультурно- оздоровительных технологий для организации самостоятельных занятий по физической культуре спорту;
- владение двигательными умениями и навыками физической и профессионально - прикладной физической подготовки;
- владение современными физкультурно- оздоровительными технологиями формирования здорового образа жизни;
- владение навыками подбора средств, методов и форм физкультурно-оздоровительной деятельности с учетом социальной и профессиональной среды;
- применение средств оздоровления для самокоррекции здоровья различных форм двигательной деятельности, удовлетворяющих потребности человека в рациональном использовании свободного времени;
- владение методиками и методами самодиагностики и самооценки физического и функционального состояния;
- применение средств и методов укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Модули, курсы, предметы, темы	Трудоемкость (в академических часах)	В том числе		Форма аттестации
			контактная работа ¹	самостоятельная работа	
1.	Основные понятия	6	–	6	
1.1.	Физическая культура	2		2	
1.2.	Физическое развитие	2		2	
1.3.	Спорт	2		2	
2.	Методико-биологические основы физической культуры	8	–	8	
2.1	Строение организма человека	2		2	
2.2.	Кровеносная система	2		2	
2.3.	Показатели сердечно-сосудистой системы	2		2	
2.4.	Функции дыхания	2		2	
3.	Основы здорового образа жизни	4	–	4	
3.1	Физическая культура в обеспечении здоровья	4		4	
4.	Основы методики физической культуры	3	–	3	

№	Модули, курсы, предметы, темы	Трудоёмкость (в академических часах)	В том числе		Форма аттестации
			контактная работа ¹	самостоятельная работа	
4.1	Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда	3		3	
5.	Основы теории и методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	4	–	4	
5.1	Методические принципы физического воспитания	2		2	
6.	Экономика и управление физической культурой и спортом	2	–	2	
6.1	Основы современной экономики и менеджмента физической культуры и спорта	2		2	
7	Современное олимпийское движение	2	-	2	
7.1	Роль I Олимпийских игр. Периодизация Олимпийских игр	1		1	
7.2	Сущность и содержание современного олимпийского спорта	1		1	
8	Физическая культура в профессиональной деятельности выпускника вуза	2	-	2	
8.1	Производственная физическая культура	2		2	
9.	Итоговая аттестация	2	–	2	Итоговый тест
	Всего академических часов	32	–	32	

¹ распределение контактной работы по видам учебных занятий указывается в расписании.

4. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Модули, курсы, предметы, темы	Количество учебных часов по дням																														
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
1.	Основные понятия																															
1.1.	Физическая культура	1	1																													
1.2.	Физическое развитие			1	1																											
1.3.	Спорт				2																											
2.	Методико-биологические основы физической культуры																															
2.1	Строение организма человека					1	1																									
2.2.	Кровеносная система							1	1																							
2.3.	Показатели сердечно-сосудистой системы									1	1																					
2.4.	Функции дыхания											1	1																			
3.	Основы здорового образа жизни																															
3.1	Физическая культура в обеспечении здоровья													1	1	1	1															
4.	Основы методики физической культуры																															
4.1	Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда																		1	1	1											
5.	Основы теории и методики самостоятельных занятий физическими упражнениями																															
5.1	Методические принципы физического воспитания																					1	1									
6.	Экономика и управление физической культурой и спортом																															
6.1	Основы современной экономики и менеджмента физической культуры и спорта																							1	1							

№ п/п	Модули, курсы, предметы, темы	Количество учебных часов по дням																														
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
7	Современное олимпийское движение																															
7.1	Роль I Олимпийских игр. Периодизация Олимпийских игр																										1					
7.2	Сущность и содержание современного олимпийского спорта																											1				
8	Физическая культура в профессиональной деятельности выпускника вуза																															
8.1	Производственная физическая культура																												1	1		
9.	Итоговая аттестация																														1	1
	Всего академических часов	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		

5. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ МОДУЛЕЙ, КУРСОВ, ПРЕДМЕТОВ

Модуль 1. Основные понятия

Физическая культура, спорт, физическое воспитание, физическое развитие, ценность физической культуры, физическая и функциональная подготовленность, двигательная активность, жизненно необходимые умения и навыки, профессиональная направленность физического воспитания

Модуль 2. Методико-биологические основы физической культуры

Организм человека, его строение. Системы, органы, их функции в покое и при выполнении физических упражнений. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры. Роль, значение физической культуры и спорта в профилактике заболеваний, укреплении здоровья, поддержании репродуктивных функций человека, сохранении его творческой активности и долголетия

Модуль 3. Основы здорового образа жизни

Здоровье, здоровье физическое и психическое. Здоровый образ жизни. Трудоспособность, дееспособность, саморегуляция, самооценка. Основы техники безопасности и профилактика травматизма при организации и проведении занятий по физической культуре, физкультурно-массовых мероприятий и других форм занятий. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры, формирование индивидуального здорового образа жизни

Модуль 4. Основы методики физической культуры

Обучение движениям и двигательным действиям. Понятие о двигательном умении и навыке, педагогические основы и правила их формирования. Физические качества. Их характеристика, общие основы их воспитания. Связь физических качеств с психическими процессами и функциональными возможностями системы дыхания, кровообращения и энергообмена. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, спортивная подготовка. Средства физической культуры и спорта. Зоны интенсивности физических нагрузок, энергозатраты при физической нагрузке. Физическая и умственная работоспособность, ее связь с функциональным состоянием, физическим развитием и физической подготовленностью человека.

Модуль 5. Основы теории и методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Врачебный контроль, диагностика состояния здоровья, критерии физического развития. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, дневник самоконтроля.

Гигиенические основы организации занятий по физической культуре, обеспечивающие общеукрепляющую и оздоровительную направленность, предупреждение травматизма и оказание посильной медицинской помощи при травмах и ушибах.

Модуль 6. Экономика и управление физической культурой и спортом

Основы современной экономики и менеджмента физической культуры и спорта, принципы финансирования и управления спортивной отраслью. Аспекты предпринимательской деятельности в физкультурно-спортивной сфере в российской и зарубежной практике, управлении международными спортивными федерациями и олимпийским движением, организация спортивного бизнеса.

Модуль 7. Современное олимпийское движение

История зарождения современных олимпийских игр. Их роль и значение в развитии мировой цивилизации. Место и время проведения XXII зимних Олимпийских игр. Основное содержание программ летних и зимних Олимпийских игр. Характеристика и особенности видов спорта летних и зимних Олимпийских игр. Участие российских спортсменов в Олимпийских играх.

Модуль 8. Физическая культура в профессиональной деятельности выпускника вуза

Характеристика основных направлений физической культуры в современном физическом обществе (оздоровительно-рекреационное, лечебно-реабилитационное, профессионально-прикладное). Основные факторы, обеспечивающие конкретное содержание профессионально-прикладной физической культуры работников различных сфер занятости. Производственная физическая культура. Методика подбора физических упражнений в целях борьбы с утомлением. Профилактика профессиональных заболеваний.

Модуль 9. Итоговая аттестация

Итоговый тест.

6. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

6.1. Требования к квалификации педагогических кадров

Педагогическая деятельность по реализации ДОП может осуществляться лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлениям ДОП) и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

Университет вправе привлекать к реализации ДОП лиц, получающих высшее или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования «Образование и педагогические науки» в случае рекомендации аттестационной комиссии и соблюдения требований, предусмотренных квалификационными справочниками.

Для проведения занятий со слушателями привлекаются профессора, доценты и ведущие преподаватели кафедр университета.

6.2. Требования к материально-техническим условиям

Для проведения лекционных и практических занятий используются аудитории с доской и достаточным количеством посадочных мест, а также вспомогательные материалы:

- раздаточные по темам;
- тесты экзаменационных работ.

Для проведения контроля самостоятельной работы необходима аудитория с достаточным количеством посадочных мест и достаточной освещённостью, оснащённая доской.

6.3. Требования к информационным и учебно-методическим условиям

Для освоения дисциплины рекомендуются следующие сайты информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/materialy/predmet-fizicheskayakultura_type-metodicheskoe-posobie/ Методические пособия по физической культуре

6.4. Общие требования к организации образовательного процесса

Реализация учебной программы должна проходить в полном соответствии с требованиями законодательства Российской Федерации в области образования, нормативными правовыми актами, регламентирующими данные направления деятельности.

7. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

7.1. Примерные тестовые задания для проведения итоговой аттестации по программе

1. Что обозначает в баскетболе термин «пробежка»?
 - (1) выполнение с мячом в руках более двух шагов
 - (2) выполнение с мячом в руках двух шагов
 - (3) выполнение с мячом в руках трех шагов
 - (4) выполнение с мячом в руках более одного шага

2. Кто из наших футбольных вратарей становился лучшим игроком Европы – обладателем «Золотого мяча»?
 - (1) Акинфеев
 - (2) Дасаев
 - (3) Яшин
 - (4) Овчинников

3. Какой из перечисленных видов не входит в программу современного пятиборья?
 - (1) фехтование
 - (2) стрельба
 - (3) гимнастика
 - (4) верховая езда

4. К спринтерскому бегу в легкой атлетике относится...
 - (1) бег на 5000 метров
 - (2) марафонский бег
 - (3) кросс
 - (4) бег на 100 метров

5. Как назывался вид спортивной программы Олимпийских игр древности, сочетавший борьбу с кулачным боем?
 - (1) долихотром
 - (2) пентатлон
 - (3) панкратион
 - (4) диаулом

6. Какова ширина футбольных ворот? (1) 7м 38см (2) 7м 30см (3) 7м 35см (4) 7м 32см

7. Игра в баскетболе заканчивается...
 - (1) в момент подписания протокола старшим судьей

ни
(2) когда звучит сигнал секундометриста, указывающий на истечение игрового времени

(3) уходом команд с площадки

(4) мяч вышел за пределы площадки

8. Волейбол как спортивная игра появился в конце 19 века в

(1) США

(2) Канаде

(3) Германии

(4) Японии

9. Какой удар по мячу считается самым точным в футболе?

(1) внутренней частью подъема

(2) внутренней стороной стопы

(3) серединой подъема

(4) внешней частью подъема

10. Кто был первым президентом Международного олимпийского комитета?

(1) Майкл Килланин

(2) Деметриус Викелас

(3) Пьер де Кубертен

(4) Алексей Бутовский

8. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. 1. Лях В.И. Программы общеобразовательных учреждений: комплексная программа по физическому воспитанию: 1-11 кл./ 1:3.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. Ляха. 7-с изд. М.: Просвещение, 2010.

2. Мишин Б.И., Погадаев Г.И. Примерные билеты и ответы по физической культуре для подготовки к устной итоговой аттестации и выпускников 11 классов общеобразовательных учреждений. М.: Дрофа, 2009.

1. Физическая культура 10-11 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. Ляха. 3-е изд. М.: Просвещение, 2008.

Согласовано:

Зам. начальника УМУ

В.М. Филиппов

Автор ДОП:

Доцент, к. пед. н.

Э.В. Кладов

«17» сентября 2019 г.

9. ИЗМЕНЕНИЯ И ДОПОЛНЕНИЯ, ВНЕСЕННЫЕ В ПРОГРАММУ

В 2020 г. Дополнительная общеобразовательная программа актуальна и не требует изменений.

Автор(ы) изменений и дополнений:

Кладов Э.В., доцент, к. пед. н.

Ф.И.О., должность, ученая степень, ученое звание (при наличии)

31.08.2020

(дата)

В 2021 г. Дополнительная общеобразовательная программа актуальна и не требует изменений.

Автор(ы) изменений и дополнений:

Кладов Э.В., доцент, к.пед.н.

Ф.И.О., должность, ученая степень, ученое звание (при наличии)

22.06.2021

(дата)

В 20__ г.

Автор(ы) изменений и дополнений:

Ф.И.О., должность, ученая степень, ученое звание (при наличии)

(дата)

В 20__ г.

Автор(ы) изменений и дополнений:

Ф.И.О., должность, ученая степень, ученое звание (при наличии)

(дата)